Encuesta de hábitos alimenticios



Perfil del encuestado

Edad ----------------------------- Sexo ☐ Hombre ☐ Mujer

Encuesta de alimentación

1.- ¿Cómo consideras tus hábitos de alimentación?

Excelentes	Buenos	Regulares	Malos	Pésimos

2.- ¿Sueles comer comida chatarra?

☐ Sí, casi diario ☐ Sí, algunas veces por semana ☐ Sí, ocasionalmente ☐ No, prácticamente no como

3.- ¿Cuántas comidas haces al día por lo regular?

☐ Una comida ☐ Dos comidas ☐ Tres comidas ☐ Más comidas, especifique cuántas ____________________

4.- ¿Qué suele incluir tu alimentación diaria con mayor frecuencia? (puedes seleccionar más de una opción)

☐ Carnes ☐ Verduras ☐ Frutas ☐ Leche y lácteos ☐ Carbohidratos salados ☐ Pan, pasta y alimentos dulces ☐ Aceites y Grasa vegetal ☐ Grasa no vegetal

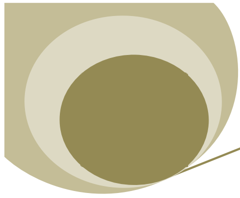
☐ Otros (por favor, especifique)

5.- ¿Con que frecuencia tomas refresco y/o bebidas azucaradas?

- ☐ Tomo más de uno(a) al día
- ☐ Tomo uno(a) al día
- ☐ Tomo de 4 a 6 por semana
- ☐ Tomo de 1 a 3 por semana
- ☐ Tomo por lo regular uno(a) cada quince días
- ☐ Tomo uno(a) al mes aproximadamente
- ☐ No tomo refrescos y/o bebidas azucaradas

6.- ¿En qué comida del día sueles comer más pesado?

- ☐ Desayuno
- ☐ Comida
- ☐ Cena
- ☐ En todas usualmente consumes la misma cantidad de alimentos.





7.- ¿Crees que mantienes un peso normal (peso promedio)?

- Sí, creo que estoy en un peso normal
- No, creo que estoy algo pasado(a) de peso
- No, creo que tengo un problema de sobrepeso importante
- No, creo que estoy muy delgado
- No lo sé

8.- ¿Te sientes a gusto con tu figura?

- Me siento bien con mi figura
- Estoy incómodo(a) con mi figura
- Más o menos, creo que podría mejorar

9.- ¿Crees que podrías mejorar tus hábitos alimenticios?

- Sí, definitivamente
- No, por qué creo que son buenos
- No, me cuesta mucho trabajo

10.- ¿Con que frecuencia practicas ejercicio?

- Diario
- No hago ejercicio
- Una vez por semana
- De 2 a 3 veces a la semana
- De 4 a 5 veces a la semana
- Una vez por quincena
- Otra cantidad, especifica:

Muchas gracias por su amabilidad y por el tiempo dedicado a contestar esta encuesta.